高中二年級體育常識題庫(上)

簡易運動規則 CH1-田徑

一、單選題：

( D ) 1. 接力賽跑中規定選手接棒必須在接力區完成接棒，接力區長度為 (A)10公尺 (B)15公尺 (C)25公尺 (D)20公尺。

( A ) 2. 跳遠比賽如參賽人數少於八人，則每位選手可有幾次試跳？ (A)六次 (B)八次 (C)五次 (D)三次。

( C ) 3. 下列田徑項目比賽中，何者不使用起跑架？ (A)200公尺 (B)400公尺 (C)800公尺 (D)100公尺。

( C ) 4. 鐵餅項目投擲圈內緣之直徑為 (A)2.135公尺 (B)2.35公尺 (C)2.50公尺 (D)3.05公尺。

( A ) 5. 高中男子組鉛球比賽，所使用的鉛球重量為 (A)6公斤 (B)5公斤 (C)8公斤 (D)7公斤。

( B ) 6. 田徑標準跑道全長為400公尺，每一道次的寬度為 (A)1.16～1.19公尺 (B)1.22～1.25公尺 (C) 1.10～1.15公尺 (D)1.30～1.35公尺。

( A ) 7. 下列何者不是男子十項全能賽第一天規定比賽項目？ (A)110公尺跨欄 (B)跳遠 (C)鉛球 (D)400公尺。

( C ) 8. 投擲鏈球必須落在扇形著地區內緣之內方為有效，其扇形之夾角為 (A)31.52度 (B)32.72度 (C)34.92度 (D)35度。

( D ) 9. 高中女子組短距離100跨欄比賽中，兩欄之間距為 (A)9.14公尺 (B)10.5公尺 (C)13公尺 (D)8.5公尺。

( B ) 10. 高中男子組短距離110跨欄比賽中，欄架高度為 (A)0.840公尺 (B)0.990公尺 (C)0.762公尺 (D)1.067公尺。

二、是非題：

( ○ ) 1. 標準田徑的跑道全長400公尺，由2個直道和2個彎道所組成。

( ○ ) 2. 400公尺以下的田徑比賽，皆須使用起跑架以蹲踞起跑。

( ╳ ) 3. 跳遠比賽起跳時，可以使用任何滾翻動作，只要起跳不超越起跳線即可。

《解析》不可以有滾翻動作。

( ╳ ) 4. 跳高比賽時，可以任意以單腳或雙腳方式起跳，只要能跳過橫竿就可以。

《解析》只准以單腳起跳。

( ○ ) 5. 三級跳遠三跳動作為一個單足跳、一個跨步跳和一個跳躍。

( ╳ ) 6. 田賽規定合格賽至少要有六人進入決賽。

《解析》8人。

( ○ ) 7. 撐竿跳比賽中撐竿如果折斷，則該次試跳得以不計入失敗，可重新獲得一次試跳機會。

( ○ ) 8. 跳遠比賽不論起跳與否，身體任何部位觸及起跳線前方地面者，即判為一次試跳失敗論。

( ╳ ) 9. 400公尺跨欄賽中，每位選手需要跨過12個欄架。

《解析》10個

( ╳ ) 10. 田徑的3,000公尺障礙賽中，每位選手需跨過28次欄架，跳過5次水坑。

《解析》跳過7次水坑。

簡易運動規則 CH2-游泳

一、單選題：

( C ) 1. 標準游泳池每條水道的寬度為 (A)1.5公尺 (B)2公尺 (C)2.5公尺 (D)3公尺。

( D ) 2. 自由式是指 (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)以上皆是。

( Ｃ ) 3. 標準游泳池有幾條水道？ (A)六道 (B)七道 (C)八道 (D)九道。

( Ｄ ) 4. 1952年國際游泳聯合會確立四種姿勢為現代奧運游泳項目，下列何者不在其列？ (A)蝶式 (B)仰式 (C)蛙式 (D)捷泳。

( Ｂ ) 5. 游泳混合四式接力賽時，泳姿順序為 (A)蝶仰蛙自 (B)仰蛙蝶自 (C)仰蝶蛙自 (D)沒有限定。

( Ｃ ) 6. 下列有關蝶式轉身動作之規定，何者正確？ (A)雙手不必碰壁可直接滾轉蹬牆 (B)允許選手在水中可潛泳超過15公尺 (C)雙手必須同時同高度觸碰池壁才可蹬牆 (D)以上皆是。

( Ａ ) 7. 索普參加混合四式游泳比賽，在最後一種姿勢中，他應採用 (A)捷泳 (B)蝶式 (C)仰式 (D)任何泳姿皆可。

( Ｂ ) 8. 橫懸於泳池上出發台前15公尺處兩邊之固定架上，高出水面1.2公尺的止泳繩，其功用為何？ (A)裝飾用 (B)可阻止選手犯規時前行 (C)仰式轉身指示標誌 (D)以上皆是。

( Ｃ ) 9. 仰式出發的方式為 (A)跳臺跳水 (B)水中蹬牆正面出發 (C)水中蹬牆雙手抓跳臺下出發把手 (D)以上皆是。

( Ｂ ) 10. 仰式出發及轉身後，許可選手做幾公尺的潛泳？ (A)10公尺 (B)15公尺 (C)20公尺 (D)25公尺。

二、是非題：

( ○ ) 1. 任何游泳競賽，選手轉身必須以肢體或手部碰觸水道壁端後，方可轉身。

( ╳ ) 2. 游泳比賽中，自由式即是指捷泳，不得以其它泳姿替代。

( ○ ) 3. 游泳比賽指定競賽區域內禁止吸煙。

( ○ ) 4. 接力賽選手在其前一隊員未觸及池壁，其雙足便已離開出發臺者，應取消資格。

( ╳ ) 5. 在游泳個人競賽中，若選手中途有破紀錄的可能時，選手本人或教練可事先提出申請中途計時列為正式紀錄，即使沒游完全程也可以。

( ○ ) 6. 接力賽中，第一位選手游泳成績刷新紀錄時，若隨後幾位接力隊友因犯規而被取消資格，第一棒選手破紀錄之成績仍然有效。

( ╳ ) 7. 蛙式蹬腿後，可以做剪式或海豚式的動作，以利加速滑行。

( ○ ) 8. 蛙式出發和轉身時，可潛入水中做一次長划臂及蹬腿動作。

( ○ ) 9. 蛙式轉身時，應用兩手在水面上或水面下，做同時同高度觸碰池壁，否則算是技術犯規。

簡易運動規則 CH3-籃球

一、單選題：

( C ) 1. 標準的籃球場地面積大小為長寬 (A)2615公尺 (B)2814公尺 (C)2815公尺 (D)2616公尺。

( A ) 2. 籃球比賽中，進攻隊要在幾秒內完成投籃，且球需要碰觸籃框，否則將判違例？ (A)24秒 (B)30秒 (C)45秒 (D)20秒。

( C ) 3. 下列何者為籃球比賽中，走步判決之裁判手勢？ (A) (B) (C) (D)。

《解析》(A)不合法運球或兩次運球。(B)拉人。(D)推或空手球員撞人。

( A ) 4. 籃球比賽中，雙方有任何一隊因故未出賽被判棄權，由對隊獲勝，比賽分數應記錄為 (A)20：0 (B)10：0 (C)5：0 (D)2：0。

《解析》未依照規定時間出賽，超過十五分鐘就已棄權判20：0獲勝。

( C ) 5. 籃球比賽時，下列何種球員動作屬於違例？ (A)推人 (B)阻擋 (C)兩次運球 (D)非法掩護。

《解析》非法掩護為進攻時一球員在幫持球者作掩護時，身體未保持圓柱體形成傾斜或是在移動中幫助掩護。

( B ) 6. 籃球比賽中，進攻者在三分線內投籃時遭防守者打手犯規，請問投籃者可獲得幾次罰球？ (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。

( D ) 7. 國際業餘籃球比賽規定，每節團隊累計 (A)四次 (B)七次 (C)八次 (D)五次 犯規後，每次犯規就必須進入加罰狀態。

( D ) 8. 籃球比賽中，下列何種狀況不屬五秒違例？ (A)罰球 (B)持球受防守壓迫未運、傳和投球 (C)發邊、底線球 (D)以上皆是。

( B ) 9. 籃球比賽中，進攻隊在三分線外投籃，球碰觸籃框後在框上彈跳時遭防守隊撥出，應判 (A)繼續比賽 (B)違例，球進算 (C)技術犯規 (D)爭球。

( C ) 10. 在籃球比賽時，何種情況下不會被判技術犯規？ (A)故意吊掛籃框 (B)假摔騙取犯規 (C)腳踢球 (D)辱罵裁判。

二、是非題：

( ╳ ) 1. 籃球比賽在四節賽完後，比數相同時進入延長賽（OT），要執行跳球。

《解析》不須要，依球權指示方向賦予球權。

( ○ ) 2. 現行籃球比賽時，只有第一節時需執行跳球，其他任何時間遇爭球狀況時，依球權輪替指示賦予球權。

( ○ ) 3. 籃球運動是在1891年被美國春田學院的詹姆斯．奈史密斯所發明的。

( ╳ ) 4. 籃球比賽中防守球員不得在禁區待超過3秒，否則應判三秒違例。

( ╳ ) 5. 在籃球比賽中，為了塑造個人風格，球衣可以不塞進球褲內並可佩戴裝飾品。

《解析》球衣比須塞入球褲內並不得佩戴會傷害他人的物品。

( ○ ) 6. 籃球比賽中，只准許一位教練或助理教練站立指導球隊攻守。

( ╳ ) 7. 籃球上籃動作，是指將球收起後，再走三步上籃，是不會被判走步違例的。

《解析》正確為兩步。

( ╳ ) 8. 國際正式籃球比賽中，延長賽時間每次為4分鐘。

《解析》延長賽時間為5分鐘。

( ╳ ) 9. 籃球比賽進攻隊投籃，球在空中時，24秒鐘信號響起，球未碰觸球籃由進攻隊搶到籃板球，要賦予新的24秒進攻時間。

( ╳ ) 10. 籃球比賽中，進攻隊在三分線外投籃時，被在三分線內的防守者碰觸到後球進籃，應判二分球。

簡易運動規則 CH4-排球

一、單選題：

( D ) 1. 下列何者為排球擊球犯規？ (A)四擊 (B)連擊 (C)持球 (D)以上皆是。

( A ) 2. 排球比賽拿到發球權時，每位球員應 (A)順時鐘 (B)逆時鐘 (C)隨意 (D)按球衣號碼 輪轉一個位置。

( C ) 3. 排球比賽裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在 (A)3秒 (B)5秒 (C)8秒 (D)10秒 內將球擊出。

( C ) 4. 排球比賽每局最多可替換幾人次 (A)四次 (B)三次 (C)六次 (D)七次。

( D ) 5. 下列何者為排球的犯規動作？ (A)發球踏到端線 (B)過網擊球 (C)扣球攻擊時觸網 (D)以上皆是。

( A ) 6. 排球比賽若局數為2：2時，則決勝局（第五局）以先獲得 (A)15分 (B)20分 (C)25分 (D)30分 並領先對隊2分者為勝。

( C ) 7. 排球比賽攔網觸球後，該隊可以有 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次 擊球機會將球擊回對方場地。

( B ) 8. 排球比賽每局各有幾次暫停可用 (A)一次 (B)二次 (C)三次 (D)四次。

( B ) 9. 排球自由球員的替補，只能替補 (A)受傷的球員 (B)任一位後排球員 (C)任一位球員 (D)輪到發球的球員。

二、是非題：

( ○ ) 1. 排球比賽中，後排球員不能在前區攻擊整顆球體高於球網的球。

( ○ ) 2. 排球比賽包含自由球員最多12名，下場比賽人數為6名。

( ○ ) 3. 排球跳躍發球時不可踩到端線，但發球動作完成後，雙腳可落在場內，不算犯規。

( ○ ) 4. 排球發球在擊球瞬間與起跳時，不可觸及球場場區（含端線）或發球區以外的地面，擊球後可以。

( ╳ ) 5. 排球發球當球拋起離手後，如球拋歪可以重拋一次。

《解析》只允許拋起或離手一次。

( ○ ) 6. 排球比賽中，先得25分並至少領先對隊2分即勝一局。若比數為24：24時，則必須領先對隊2分。

( ╳ ) 7. 排球比賽中，若雙方球員同時於球網上方觸球而比賽繼續進行，則接球的一方只剩兩次擊球權。

《解析》接球方仍有三次擊球權。

( ╳ ) 8. 排球發球在裁判鳴笛前發球，判定為犯規失1分，換對方發球。

《解析》鳴笛前所發出的球無效，應重新發球。

( ╳ ) 9. 排球的世界性及正式比賽一至四局各追加二次技術暫停，第五局則有一次技術暫停，每次60秒。

《解析》第五局沒有技術暫停。

( ╳ ) 10. 排球比賽時，自由球員需輪發球。

《解析》自由球員不發球。

簡易運動規則 CH5-足球

一、單選題：

( D ) 1. 足球比賽中，下列何種情況算是合理衝撞，不會被判犯規？ (A)以肩以下、肘關節以上的體側部位去衝撞對方相同的位置 (B)衝撞力量適當，不猛烈也不具危險性 (C)衝撞時手臂不伸展 (D)以上皆是。

( B ) 2. 足球比賽開始，若其中一隊不足11人，最少不得少於 (A)6人 (B)7人 (C)8人 (D)9人，才能舉行比賽。

( B ) 3. 足球場球門區範圍為距離球門線 (A)8碼 (B)6碼 (C)10碼 (D)12碼。

( A ) 4. 足球比賽中，下列何種行為應被判紅牌並離場？ (A)向對方球員或其他任何人吐口水 (B)連續的違反規則 (C)阻擋對方球員前進 (D)用言語或動作表示異議。

( C ) 5. 正規足球比賽時間，上下半場各為 (A)40分鐘 (B)30分鐘 (C)45分鐘 (D)35分鐘。

二、是非題：

( ○ ) 1. 足球比賽踢球門球時，對方隊員在球被踢出罰球區前，都應站在罰球區外。

( ╳ ) 2. 足球比賽開始後，不在出賽名單中的球員，也可以替補上場比賽。

( ○ ) 3. 足球比賽進行中，球的整體不論在地面或空中越出邊線時，應判由出界前最後觸球隊員的對方隊擲界外球。

( ╳ ) 4. 足球比賽踢角球時，直接踢進球門內不算得分。

( ○ ) 5. 足球正式比賽規定每隊同時出場的人數為11人，其中一人是守門員。

( ○ ) 6. 足球場角旗竿的高度不可低於1.5公尺（5英呎）。

( ○ ) 7. 足球比賽踢直接自由球時，發球的一方可以直接射門得分。

( ○ ) 8. 足球場上，守門員只能在罰球區内用手觸球。

( ○ ) 9. 足球場上有三位裁判，場中執法者為裁判，球場兩邊對角線外的二位是助理裁判。

( ╳ ) 10. 足球比賽中，裁判鳴笛比賽開始後，開球的一方只可將球踢向對方場區。

簡易運動規則 CH6-桌球 \_

一、單選題：

( C ) 1. 桌球比賽中的雙打，以 (A)10分 (B)21分 (C)11分 (D)25分為一局。

( **B** ) 2. 桌球比賽雙打時，先由發球員發球，再由接發球員回擊，下次擊球員為 (A)原發球員 (B)發球員之另一隊友 (C)如原發球員之另一位隊友接不到則原發球員可擊球 (D)以上皆非。

( D ) 3. 桌球比賽中，除了被判重發球，下列何種情況球員可得1分？ (A)對方球員未能合法發球 (B)對方球員未能合法還擊 (C)對方擊球後，球越過己方端線而沒有觸及己方檯區 (D)以上皆是。 ( A ) 4. 桌球比賽在決勝局中，一方先得 (A)5分 (B)6分 (C)7分 (D)4分時，雙方應交換位置。

( D ) 5. 桌球比賽中，不論單雙打單打每人可連續發 (A)3球 (B)5球 (C)1球 (D)2球。

( B ) 6. 桌球檯面上兩側邊線與區分二半的白色中線各為幾公分？ (A)皆2公分 (B)2公分與0.3公分 (C)0.3公分與0.4公分 (D)皆0.3分。

( C ) 7. 桌球球拍的兩面均無光澤，顏色則 (A)兩面均為紅色 (B)兩面均為黑色 (C)一面為鮮紅色，另一面為黑色 (D)可選擇任意顏色。

( C ) 8. 下列有關標準桌球用球之規格，何者敘述錯誤？ (A)白色、黃色或橙色 (B)無光澤圓球體 (C)直徑35 公釐 (D)重2.70 公克。

( D ) 9. 桌球之單打發球規則，應 (A)球垂直丟起16公分高 (B)不能讓球旋轉 (C)應在端線後擊球 (D)以上皆是。

( B ) 10. 下列有關桌球檯大小的規定，何者為非？ (A)長2.74公尺 (B)寬1.54公尺 (C)離地面高76公分兩邊及兩端白線皆為寬2公分。

二、是非題：

( ○ ) 1. 始於19世紀末英國的桌球運動源自於網球，當時稱為「桌上網球」。

( ○ ) 2. 一場桌球比賽大多採用五局三勝制或七局四勝制，雙打賽則採用五局三勝制。

( ╳ ) 3. 桌球比賽在決勝局中，一方先得6分時，雙方應交換位置。

《解析》5分。

( ╳ ) 4. 桌球檯之球網，是以一條綁在兩側網柱高15公分處的懸網繩掛之。

《解析》15.25公分。

( ○ ) 5. 當桌球比賽雙方比分都達到10分時，發球和接發球次序仍然不變，但每人只輪發1分球。

( ○ ) 6. 桌球雙打比賽中，每次換邊發球時，前一次的接發球員應成為發球員，前一次發球員的隊友則成為接發球員。

( ╳ ) 7. 桌球比賽在每局比賽中得5分以及決勝局交換位置時，可有短暫的時間擦汗。

( ○ ) 8. 在桌球比賽中，雙方球員可有一次1分鐘的暫停時間，比賽前可有2分鐘的練習時間。

( ╳ ) 9. 桌球單打比賽，發球者須讓球從最高點下降時才可擊球，使球先觸及己方檯區，然後越過球網，再觸及接發球員的右半區。

《解析》任何區域皆可。

( ╳ ) 10. 桌球比賽中，球員需要更換球拍時，只須向裁判示意，並展示將要使用的球拍。

《解析》也要向對方示意，並允許檢查。

簡易運動規則 CH7-羽球

一、單選題：

( C ) 1. 羽球球拍總長不能超過 (A)66公分 (B)65公分 (C)68公分 (D)70公分。

( D ) 2. 比賽中，羽球在下列情形判為犯規？ (A)落於場地界線之外 (B)自球網或其下方穿過 (C)沒有過網 (D)以上皆是。

( B ) 3. 羽毛球必須有幾根羽毛固定基座？ (A)15根 (B)16根 (C)14根 (D)18根。

( A ) 4. 羽球每局某方先得到11分時，可有 (A)60秒 (B)30秒 (C)45秒 (D)120秒的休息時間。

( B ) 5. 羽球比賽中，發球員該局得分為奇數時，發球員及接球員須站在 (A)右邊 (B)左邊 (C)中間 (D)以上都可以的發球區發球及接球。

二、是非題：

( ╳ ) 1. 羽球雙打比賽先發球的一方有二次發球權。

( ○ ) 2. 羽球比賽中，如果接球方犯規，或羽球交互拍擊後掉落至接球方場地之內的地面，則發球方得1分。該發球員再由另一發球區發球。

( ○ ) 3. 羽球比賽自第一次發球起，應連續不斷直到一場比賽結束。

( ○ ) 4. 羽球發球的瞬間，球的位置高於發球者的腰際為犯規。

( ○ ) 5. 羽球比賽中，發球區站錯時，可以重新發球。

( ○ ) 6. 羽球場為長方形的場地，界線均為4公分。

( ○ ) 7. 羽球比賽中，球員一經就位，發球員開始向前揮動球拍，即視為發球開始。

( ○ ) 8. 羽球比賽中要更換球時，必須經過對方同意及裁判認可。

( ╳ ) 9. 羽球比賽在局與局間，可有3分鐘的休息時間。

( ○ ) 10. 羽球運動起源於印度，發展於英國。

( ○ ) 11. 當羽球過網之際，球員有阻擋或妨礙對方擊球時視為犯規。

( ╳ ) 12. 羽球比賽中，分數到達20分平分時，任一方只要再得1分就可以獲勝此局。

( ○ ) 13. 羽球比賽中，當發球員該局得分為0或偶數時，發球員及接球員須站在右發球區發球及接球。

( ○ ) 14. 羽球比賽採用三局兩勝制，由先得21分的一方獲勝一局。

( ○ ) 15. 羽球球網網柱需垂直穩固，自地面量起應高1.55公尺。

簡易運動規則 CH8-網球

一、單選題：

( A ) 1. 網球比賽若有意外受傷的情況，可給予 (A)一次3分鐘 (B)二次2分鐘 (C)三次5分鐘 (D)二次5分鐘的暫停處理傷情。

( C ) 2. 網球比賽”零分”的術語是 (A)ZERO (B)ALL (C)LOVE (D)DEUCE。

( D ) 3. 網球比賽，甲與乙選手分別嬴得三與一球，則此時比分為 (A)50：15 (B)40：10 (C)30：10 (D)40：15。

( A ) 4. 網球發球的規定中，下列何者為非？ (A)每局應先從左邊場區發球 (B)雙腳不能超出發球區 (C)擊球不得踩入場區內 (D)必須越過網並落在對角之對方發球區內或線上。

( D ) 5. 下列有關網球計分方式之說明，何者錯誤？ (A)第一球，記得分15 (B)第二球，記得分30 (C)第三球，記得分40 (D)贏第四球，記得分50。

( B ) 6. 一場正式的網球男子單打比賽為 (A)七盤四勝 (B)五盤三勝 (C)三盤二勝 (D)一盤一勝。

( B ) 7. 雙打網球場地為 (A)23.77×8.23公尺 (B)23.77×10.97公尺 (C)23.97×10.77公尺 (D)23.97×8.33公尺。

( B ) 8. 網球規則中的休息時間為 (A)每局休息時間60秒，每盤休息時間120秒 (B)每局休息時間90秒，每盤休息時間120秒 (C)每局及每盤休息時間皆90秒 (D)每局及每盤休息時間皆120秒。

( C ) 9. 網球網高 (A)1公尺 (B)1.05公尺 (C)1.07公尺 (D)1.09公尺。

( C ) 10. 網球比賽中所謂的非受迫性失誤是指 (A)未接到發球 (B)沒有揮拍動作 (C)意外擊球出界或掛網 (D)以上皆非。

二、是非題：

( ╳ ) 1. 網球比賽在發球時，球越網時觸及球網裝置，須重新發球，但次數不得超過2次。

( ╳ ) 2. 網球比賽採五盤兩勝制或七盤三勝制。

《解析》三盤或五盤。

( ○ ) 3. 網球比賽中，從網柱或單打桿外還擊的球，不論其高於或低於網或碰觸網柱，只要擊入對方場區地面即為有效還擊。

( ╳ ) 4. 網球比賽中，若雙方各得40分時，則要先贏三球才算獲勝。

《解析》二球。

( ╳ ) 5. 網球比賽中，還擊之球若碰到網、網柱、網繩、單打桿、束帶或網帶並越過它們而落在場內，則需重新發球。

《解析》為有效還擊。

( ○ ) 6. 單打與雙打網球場的場地寬度分別為8.23公尺及10.97公尺。

( ╳ ) 7. 單打網球場為23×8公尺（78×27呎），中央並用網及網柱分成兩等分區。

《解析》23.77×8.23公尺。

( ╳ ) 8. 網球發球過程中，可走或跑動改變位置，但雙腳不能超出發球區，至擊球後才可踏入場內。

《解析》不可走或跑動。

( ○ ) 9. 網球計分方式為15分、30分、40分及獲得一局。

( ╳ ) 10. 網球比賽中球落在邊線上應判為出界。

( ╳ ) 11. 網球場兩端及兩側之界線分別稱為底線及端線。

《解析》底線及邊線。

( ○ ) 12. 網球比賽長盤制中，先贏六局者可得一盤，但前提是必須領先對方兩局，否則必須延長到其中一方領先兩局為止。

( ╳ ) 13. 網球比賽中，還擊須等球落地之後才可擊球。

《解析》不須落地。

( ○ ) 14. 網球發球時間在分與分之間，必須在20秒內將球發出。

( ○ ) 15. 網球比賽對於行為犯規處罰程序為第一次警告，第二次罰分，第三次罰一局或失格。